



**CONVOCATORIA COLEFCanarias**  
**Servicios de actividad física**  
**“Descansos Activos”**

Por medio de la presente comunicación queda **abierta la CONVOCATORIA** a las empresas y/o autónomos/as colegiados/as, para presentar propuestas de servicios de actividad física, para cubrir los **Descansos Activos** que el COLEFCANARIAS quiere poner en marcha en algunas acciones formativas.

El **servicio de DESCANSO ACTIVO** debe tener las siguientes **características**:

- Duración: 20 minutos
  - Se cubriría 20 de los 30 minutos de descanso de una actividad formativa
- Propuesta dinámica y amena
- Movimientos que se puedan realizar en el sitio, sin tener que ocupar mucho espacio
- Propuesta que no requiera de material, ni indumentaria deportiva
- Que esté organizada de manera que pueda realizarse simultáneamente a un grupo grande, máximo 150 personas.
- **Objetivos:**
  - Reactivar las articulaciones y musculatura de las personas asistentes a la formación, tras permanecer sentados/as durante 4 horas aproximadamente.
  - Proporcionar herramientas a las personas asistentes para que puedan aplicar estos movimientos a sus rutinas diarias (muchas horas en posición de sentado)

Las **condiciones** para que aquellas personas colegiadas autónomas o empresas puedan presentarse a esta convocatoria son:

- Constituidos/as legalmente y de alta en el sistema de seguridad social
  - Se debe acompañar alguna documentación que verifique esta situación

**Próximas fechas:** 16, 17, 18 y 19 de Octubre

Los Descansos Activos se llevarán a cabo en las Jornadas Técnicas de Seguridad e Higiene Deportiva en el Entrenamiento:

- **En Las palmas de Gran Canaria (Club Natación Metropole)**
  - **Martes 16 de Octubre de 18.00 a 18.20**
  - **Miércoles 17 de Octubre de 18.00 a 18.20**



**SEDE TENERIFE**

Pabellón Insular Santiago Martín  
Casa del Deporte - 3ª Planta Local 42  
C/Mercedes s/n Los Majuelos - CP. 38108  
San Cristóbal de La Laguna  
Tfno: 822 106 094 - Móvil: 661 644 908  
email: [coordinacion@colefcanarias.com](mailto:coordinacion@colefcanarias.com)

**SEDE GRAN CANARIA**

Estadio de Gran Canaria  
Edificio de Servicios - 3ª Planta  
C/Fondos de Segura s/n - CP. 35019  
Las Palmas de Gran Canaria  
Tfno: 928 360 745 - Móvil: 678 671 940  
email: [info@colefcanarias.com](mailto:info@colefcanarias.com)



- **En Santa Cruz de Tenerife (IES Virgen de la Candelaria)**
  - **Jueves 18 de octubre de 18.00 a 18.20**
  - **Viernes 19 de octubre de 18.00 a 18.20**

**Remuneración:** 100€ bruto por Descanso Activo (20 minutos)

**Presentación de PROPUESTAS:**

- Breve descripción de la actividad a desarrollar
- Documentación que verifique el alta en la seguridad social
- Número de Profesionales al frente de la actividad
- Perfil de los/as profesionales
  - **Enviar propuesta al email: [administracion@colefcanarias.com](mailto:administracion@colefcanarias.com)**

**Fecha Límite para presentar PROPUESTA: **Viernes 12 de Octubre****

**Resolución:** **Sábado 13 de octubre**

**SEDE TENERIFE**

Pabellón Insular Santiago Martín  
Casa del Deporte - 3ª Planta Local 42  
C/Mercedes s/n Los Majuelos - CP. 38108  
San Cristóbal de La Laguna  
Tfno: 822 106 094 - Móvil: 661 644 908  
email: [coordinacion@colefcanarias.com](mailto:coordinacion@colefcanarias.com)

**SEDE GRAN CANARIA**

Estadio de Gran Canaria  
Edificio de Servicios - 3ª Planta  
C/Fondos de Segura s/n - CP. 35019  
Las Palmas de Gran Canaria  
Tfno: 928 360 745 - Móvil: 678 671 940  
email: [info@colefcanarias.com](mailto:info@colefcanarias.com)

